致天使,

我猜你喜欢发风景图但不喜欢露脸可能是因为有难言之隐吧？希望我能帮你减少痛苦的回忆。

抱抱你呀！ 也希望你能开始拥抱自己和让自己更容易睡觉！

过去的虽然都是过去的了，你在意和害怕的应该是伤害过你的还会不会再次伤害你吧？

科普个知识呀！

让你痛苦的东西也会产生 内啡肽(让人开心的化学物质）

但是给你看个图

哪个让你更开心选哪个

想不开心的事情 1分钟

能量值 1,000 点

想开心的事情 1 分钟

内啡肽产生的 开心 50 点 消耗能量 50 点
为了内啡肽 痛苦 50 点 消耗能量 50 点

多巴敏产生的 开心 50 点 消耗能量 50 点

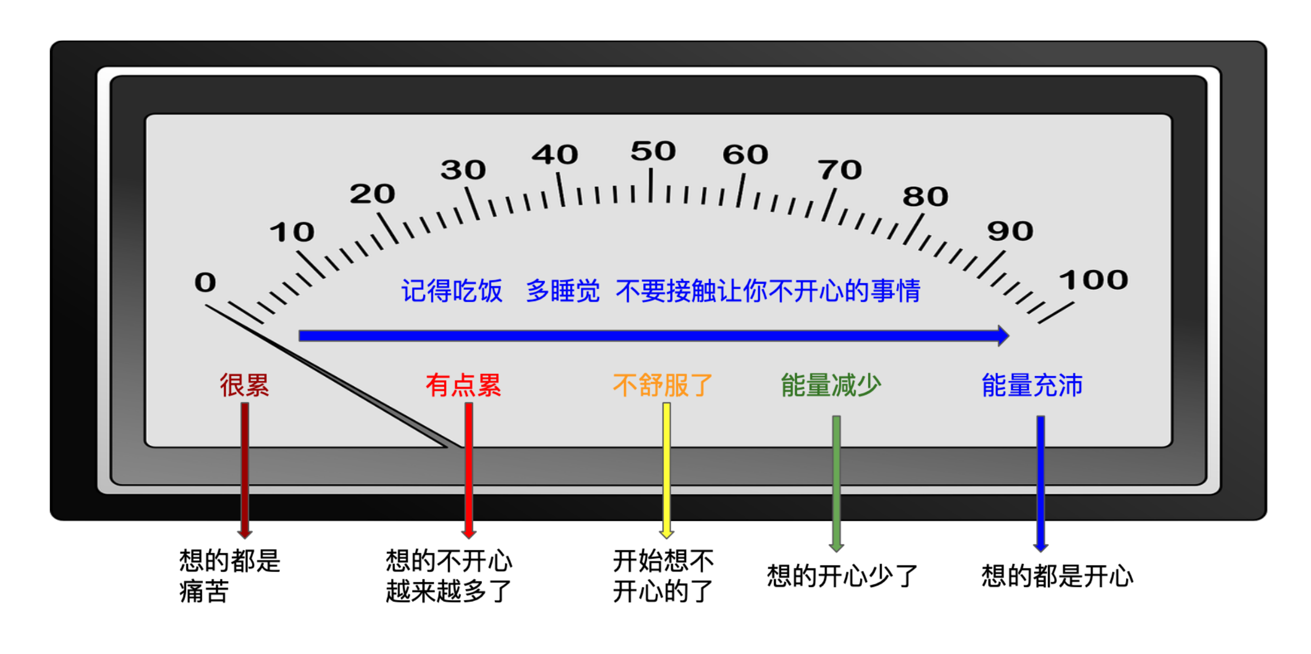
1000 / 100 = 10 分钟（开心）

1000 / 50 = 20 分钟（开心）

10 分钟 * 50 = 500 开心点

20 分钟 * 50 = 1,000 开心点

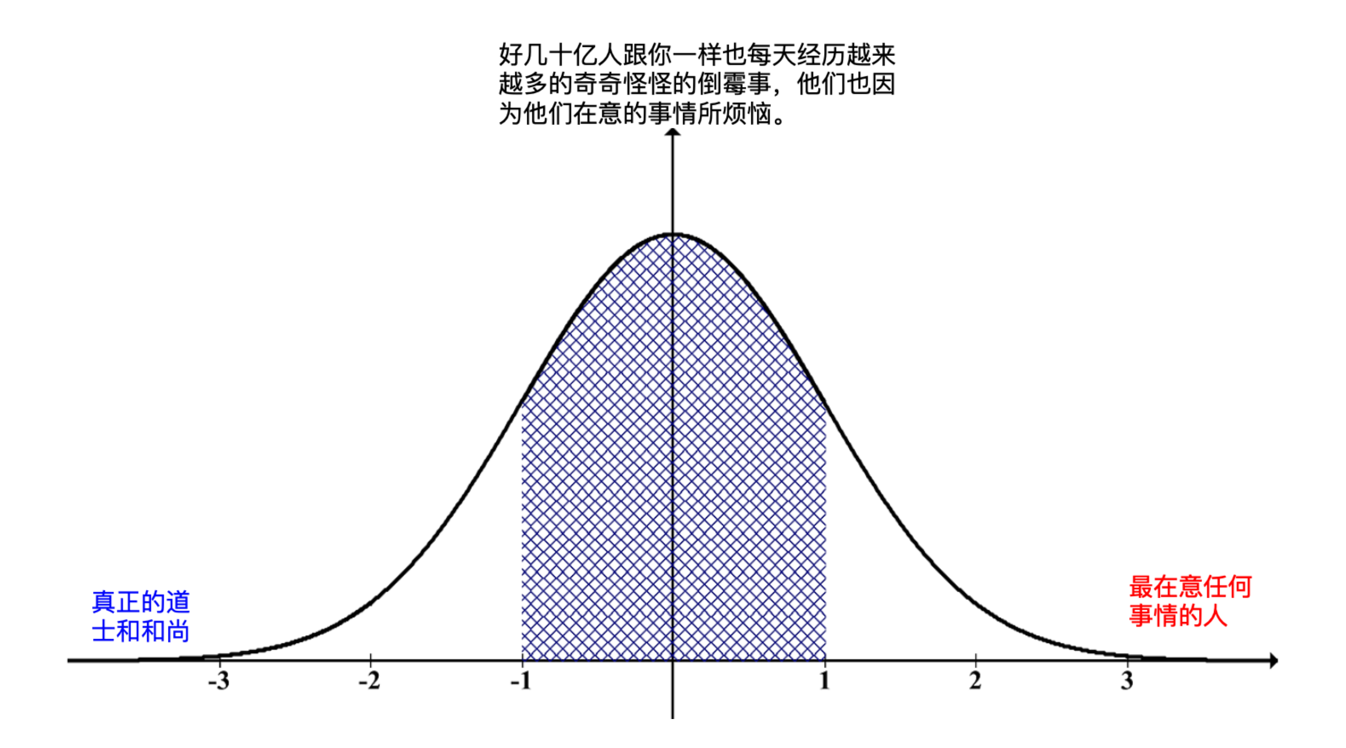
想不开心的事情虽然能开心但会把你陷入消极的沼泽，想不开心的会导致能量变少，能量少会导致精神脆弱, 导致想更多痛苦的，导致能量更少和更痛苦，希望你深夜的时候不要这么折磨自己呀！



胡思乱想 《 精神脆弱 《 当能量不足　　　能量越多》精神坚强》不被不开心的困扰

当你开始想不开心的可能是身体开始提醒你要补充能量了！

每个人的修行不一样，你在意的那些痛苦可能对别人不算什么，别人在意的那些痛苦在你这可能也不算什么哇！



口头上别把自己经历的太当一回事，内心也永远坚定自己是最好的自己！

那要是痛苦的回忆在一生中会时刻被勾起该怎么办呢？

你经历的一切都是自己和别人的正面或反面教材。(意义）

你可以想这件事发生了，反而会使我更少做什么什么不好的事和做更多什么什么好事。

还有你经历了那么多的痛苦的回忆，为啥就偏偏让这个痛苦的回忆骚扰你了，想骚扰我的回忆都可以排到巴黎了，拿号等着哈！ 还有要是号过期了再拿哈！不伺候！
（今天这个回忆能骚扰你，可能明天你都不觉得它有什么大不了的）

你要做的是在意那些开心的，多睡觉（在意睡眠质量，时间），按时吃饭（在意吃的好不好，吃的饱不饱），今天开心吗（有多开心和做了多少有意义的事情），把让你开心的事情都排在前面哇。

因为脑子那瞬间只能想一件事情，所以只要我这些瞬间是干饭，干饭完了下一些瞬间是睡觉，睡觉完了下一些瞬间是开心，然后下一些瞬间还是睡觉，那些痛苦的回忆就骚扰不了我。

如果痛苦的回忆突然出现一下，就试试这两个方法吧！



或者，上一秒的你已经不是100%现在的你了，因为你现在已经装了更多的信息和事物，过去的你就停留在过去了，会越来越跟不上你了。

昨晚做完一场梦睡醒了，你甚至都可以说昨天的你跟今天的你不是同一人了，

狠点心 ！说我不认识他/她啊！，他/她不是我啊！你去找他/她的麻烦吧！

现实的回忆跟梦中的回忆一样都已经是你脑子里投射出来的映像罢了，就当刚刚脑子播放了个不是自己演的恐怖电影。

那要是哪天痛苦的回忆在现实中再次伤害我呢？

记得实行减少伤害的办法（因事而论，和试试接受不完美。

你得理解就算是全宇宙的生物都觉得你很好，你可能还会觉得不完美。

卡**bug**，如果你能把 ”多睡觉“ 和 ”吃到饱“ 当做你的完美来开心，那你自己会很容易开心的！

其他不完美的人和事就爱咋咋滴吧！反正不完美又不会死，但不睡觉和不吃饭真的会死哦！

虽然接受不完美，但也不代表要让更多不完美的东西带给你呀！记得能避免就避免！

但要是现在还没有发生，那么开心的一天跟痛苦的一天，你选一个吧！

一切都只是你感官跟脑子里投射出来的映像而已，意思是跟一场梦差不多（有些人在梦里也会疼痛），就算不要太在意就行了！

一时不在意，一时爽！ 一直不在意，一直爽！

多睡觉，人生苦短，很快就过去了，随着年龄的增长，一天也感觉比一天快，可能哪天就突然没了，不用遭受这样的痛苦了，就算是最有影响力的人和事迹也会随着时间被遗忘或最终消失，如果真的有升天，但就像人类看待蚂蚁的问题一样不值一提了。

多睡觉吧，一切都会过去！
多睡觉吧，一切都会过去！
多睡觉吧，一切都会过去！